

<p>3日 月曜日</p>		<p>夏野菜について</p> <p>今日から、2学期の給食のスタートです。運動会の練習もはじまり、夏のつかれができるころです。体のつかれをいやし、体を元気にしてくれる食べ物、それが、今日のカレーにたっぷり入っています。トマト、かぼちゃなどの色の濃いやさしいは、病気に負けないからだを作ります。暑い時期は、食欲がおちますが、しっかりと体の中に栄養をいれていくことで元気になります。もりもり食べて元気な体をつくりましょう。</p>	<p>3日(月)</p>
<p>4日 火曜日</p>		<p>ぶどうについて</p> <p>今日は、ぶどうについて説明します。ぶどうは、西アジアで大昔から作られていたようです。日本には、中国から、鎌倉時代につたわりました。日本ではじめて、ぶどうの生産がはじまったのは、山梨県です。ぶどうには、粒のおおきさや、色、形の違いによりさまざまなものがあります。今日のぶどうは、巨峰とよばれます。別名、ぶどうの王様とよばれています。緑色をしたぶどうはマスカット、粒が小さい、種なしぶどうで知られているのは、デラウェアがあります。ぶどうは体の調子を整えてくれるはたらきがあります。</p>	<p>4日(火)</p>
<p>5日 水曜日</p>		<p>沖縄そばについて</p> <p>今日は、沖縄そばについて説明します。沖縄そばの麺の形は平たく、太めで、ねじれたうどんのような形をしています。そばとよびますが、そば粉は使われず、小麦粉に、薪をもやした、灰汁をいれてつくります。ソーキそばとどう違うのかというと、トッピングするものの違いです。沖縄そばは、三枚肉を使いますが、ソーキそばは、豚肉のあばら肉、つまり、スペアリブが使われます。沖縄そばのだしは、豚肉のだしやかつおだしが使われます。沖縄の郷土料理を味わいましょう。</p>	<p>5日(水)</p>
<p>6日 木曜日</p>		<p>ししゃもについて</p> <p>今日は、ししゃもについて説明します。ししゃもは、骨がちいさいので、骨ごとまるごと食べられます。魚の骨には、私たちの骨をつくってくれる栄養がいっぱい入っています。給食のししゃもは、からふとししゃもやアイスランドの海外でとれるものです。味がよいのは、北海道でとれる本ししゃもですが、とれる量はとて少ないのでなかなかたべることができません。今日のししゃもは、天ぷらにしてあります。しっかりと、よくかんで食べましょう。</p>	<p>6日(木)</p>
<p>7日 金曜日</p>		<p>キムチについて</p> <p>今日は、キムチについて説明します。キムチは、韓国、朝鮮の漬物です。日本のつけものと同じで、各家庭でつけられています。辛いキムチもあれば、からくないのもあり、漬け方は家庭によってさまざまです。また、漬ける材料もさまざまです。韓国・朝鮮は、器具を使わないで、手であえていく料理が多いです。キムチも手で、材料をしっかりもみこみながらつけていきます。今日は、白菜キムチを豚肉やもやしなどいいため、がたキムチに仕上げています。</p>	<p>7日(金)</p>

